

Massachusetts Department of Public Health, 305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

¿Qué es la gripe?

La gripe (influenza) es una enfermedad muy contagiosa que afecta al sistema respiratorio. Los síntomas de la gripe son fiebre repentina, tos, dolor muscular, dolor de cabeza y debilidad general. La gripe generalmente causa catarro (mucosidad) nasal y dolor de garganta. Estos síntomas pueden variar de muy leves a muy intensos. En los adultos, la diarrea, las náuseas y los vómitos no son signos de gripe.

¿Es peligrosa la gripe?

Puede serlo. La mayoría de las personas sufren la enfermedad unos pocos días. Sin embargo, algunas pueden desarrollar una neumonía. En EE.UU., todos los años la gripe causa miles de ingresos al hospital y fallecimientos, sobre todo entre los ancianos, niños pequeños, mujeres embarazadas y personas con problemas médicos crónicos y debilidad del sistema inmunitario.

¿Cómo se contagia la gripe?

Los virus que causan la gripe se encuentran en la nariz y la garganta y, cuando una persona infectada estornuda, tose o habla, los virus son esparcidos por el aire como un aerosol. Las personas que están cerca pueden en ese momento aspirar el virus al respirar. Por lo general, los síntomas de la gripe aparecen entre 1 y 4 días después de que una persona aspira el virus. Los adultos con gripe pueden contagiar la enfermedad desde 1 día antes de la aparición de los síntomas hasta 1 semana después. Los niños pueden contagiar la gripe aun durante más tiempo después de enfermarse.

¿Cuál es el tratamiento para la gripe?

El reposo en cama y tomar mucho líquido y calmantes para el dolor que no contengan aspirina ayuda a sentirse mejor a la mayoría de las personas. Los niños y los adolescentes con gripe nunca deben tomar aspirina porque hay una enfermedad rara pero grave, llamada síndrome de Reye, que puede afectar a las personas jóvenes que toman aspirina cuando tienen gripe. Para prevenir o tratar la gripe, se pueden usar medicamentos recetados denominados agentes antivirales. Estos medicamentos pueden causar efectos secundarios en algunas personas. Debe hablar con el médico o profesional de enfermería sobre la conveniencia de tomar estos medicamentos.

¿Puedo protegerme de contagiarme la gripe?

Sí. La vacuna de la gripe puede prevenir la gripe. Hay 2 tipos de vacunas contra la gripe, una inyectable y otra en forma de aerosol nasal. Los virus de la gripe cambian frecuentemente, por lo que la vacuna del año anterior no le brindará protección este año. Es necesario vacunarse todos los años contra la gripe. Es importante que las personas que están en riesgo (ver más abajo), y las personas que las cuidan o viven con ellas, reciban la vacuna todos los años. También es importante lavarse las manos para prevenir la diseminación de gérmenes.

¿Quién debería vacunarse contra la gripe?

Toda persona que quiera evitar contagiarse de gripe debería recibir la vacuna contra la gripe. La vacuna contra la gripe en forma de aerosol nasal se utiliza únicamente en personas sanas de 2 a 49 años. Todas las demás personas deben recibir la vacuna inyectable. Es especialmente importante que las personas incluidas en la siguiente lista se vacunen todos los años.

- Niños de 6 meses a 18 años de edad
- Todas las personas de 50 o más años de edad
- Cualquier persona de 6 meses a 49 años que pertenezca a uno de los siguientes grupos:
 - Residentes de instituciones de cuidados de largo plazo
 - Personas con enfermedad cardíaca, fibrosis quística, asma u otras enfermedades pulmonares

- Personas con enfermedad renal, diabetes u otras enfermedades metabólicas, anemia depreanocítica y otras enfermedades de la sangre
- Personas con debilidad del sistema inmunitario (por ejemplo, debido a un tratamiento para el cáncer o al VIH/SIDA)
- Mujeres que estarán embarazadas durante la temporada de la gripe
- Personas con ciertos trastornos de los músculos o de los nervios (como trastornos convulsivos o parálisis cerebral grave) que pueden causar problemas para respirar o tragar
- Niños (de 6 meses a 18 años de edad) que toman aspirina regularmente. Estos niños podrían estar en riesgo de sufrir el Síndrome de Reye, una enfermedad que causa coma, daño hepático y muerte
- Toda persona que pudiera contagiar la gripe a una persona en riesgo:
 - o Todos los que vivan con o cuiden a niños menores de 2 años o cualquiera de las personas mencionadas en la lista de arriba
 - o Profesionales de atención de la salud
 - o Personas que trabajan en servicios de emergencia
 - o Personal de residencias de vida asistida
 - o Trabajadores de atención en el hogar
- Estas personas pueden recibir la vacuna contra la gripe inyectable o en forma de aerosol nasal. Sin embargo, las personas que viven con o cuidan a alguien con debilidad del sistema inmunitario que haga necesario un ambiente de protección especial, deberían recibir la vacuna inyectable, no el aerosol nasal.

¿Es segura la vacuna contra la gripe inyectable?

En la mayoría de las personas la vacuna contra la gripe inyectable no causa problemas. El efecto secundario más común es dolor en el brazo, que dura 1 o 2 días. Algunas personas tienen fiebre leve, dolor de cabeza, escalofríos o dolores musculares durante 2 días. Es poco frecuente que se produzcan reacciones más graves. Las vacunas contra la gripe inyectables actuales no se han vinculado con el síndrome de Guillain-Barré (SGB), un trastorno neurológico raro. Si existe un riesgo de SGB con las vacunas de la gripe actuales, este riesgo es mucho menor que el riesgo de sufrir una gripe grave, que puede evitarse con la vacuna. La vacuna contra la gripe no puede transmitirle la gripe.

¿Quién NO debería recibir la vacuna de la gripe?

No deben recibir la vacuna contra la gripe inyectable los niños de menos de 6 meses de edad y las personas con reacciones alérgicas graves (anafilaxia) al huevo o a una dosis anterior de la vacuna. Las personas con antecedentes de síndrome de Guillain-Barré deberán hablar con su médico o profesional de enfermería.

Las siguientes personas deberían recibir la vacuna inyectable, no el aerosol nasal: personas menores de 2 años o mayores de 49 años, personas con debilidad inmunitaria y quienes están en contacto cercano con ellas, mujeres embarazadas, personas con asma u otras enfermedades similares, y personas en riesgo a causa de un problema de salud (mencionados arriba).

¿Cuándo debería recibir la vacuna de la gripe?

En Nueva Inglaterra, la temporada de gripe generalmente comienza en diciembre y se extiende hasta fines de marzo. La vacuna de la gripe generalmente se administra durante el otoño, antes del inicio de la temporada de gripe. Si quiere protegerse contra la gripe, deberá vacunarse cuando la vacuna esté disponible. Llame a su médico o al organismo de salud de su zona para recibir la vacuna en octubre o noviembre; sin embargo, puesto que la temporada de gripe dura hasta fines de marzo, no es demasiado tarde vacunarse en diciembre o aun después.

¿Y si estoy de viaje?

Si pertenece a alguno de los grupos mencionados arriba y planea viajar a la zona tropical, viajar a cualquier lugar con un grupo grande de turistas, o viajar al hemisferio sur entre abril y septiembre, deberá hablar con su médico o profesional de enfermería sobre la vacuna de la gripe, o si debe llevar medicación con usted.

¿Dónde puedo obtener más información?

- Su médico, profesional de enfermería, clínica o el organismo de salud de su zona (que aparece en la guía de teléfonos en la sección correspondiente a "*local government*" [gobierno local]).
- Massachusetts Department of Public Health, Immunization Program (Programa de Inmunización del Departamento de Salud Pública de Massachusetts), en el teléfono (617) 983-6800, o el número gratuito (888) 658-2850 o en el sitio web del MDPH en el www.mass.gov/dph/.

Northeast Regional Office (Oficina Regional del Noreste)	Tewksbury	(978) 851-7261
Central Regional Office (Oficina Regional Central)	West Boylston	(508) 792-7880
Southeast Regional Office (Oficina Regional del Sudeste)	New Bedford	(508) 984-0600
Metro/Boston* Regional Office (Oficina Regional Metropolitana/Boston)	Jamaica Plain	(617) 983-6860
Western Regional Office (Oficina Regional Occidental)	Amherst	(413) 545-6600

*Los proveedores y residentes de Boston también pueden llamar a la Boston Public Health Commission (Comisión de Salud Pública de Boston) al (617) 534-5611.

- **CDC National Immunization Information Hotline** (Línea directa nacional de información sobre inmunizaciones de los CDC)
CDC-INFO 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) 1-888-232-6348 TTY 24 Horas/Día
Dirección de correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov
- Para obtener información sobre clínicas para la gripe en su zona, visite el sitio web de MassPRO Public Flu Clinic Finder en <http://flu.masspro.org/>.